COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO DE LA MÁQUINA (máquina para correr WETL11806.0)
- el NOMBRE DE LA MÁQUINA (máquina para correr WESLO CADENCE 150)
- el NÚMERO DE SERIE DE LA MÁQUINA (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página 10)

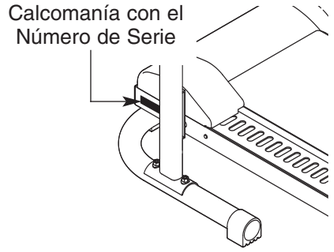
WESLO es una marca registrada de ICON IP, Inc.

Parte Nº 237594 R1205A

Impreso en China © 2005 ICON IP, Inc.

wesloCadence 150™

Nº de Modelo WETL11806.0
Nº de Serie _____



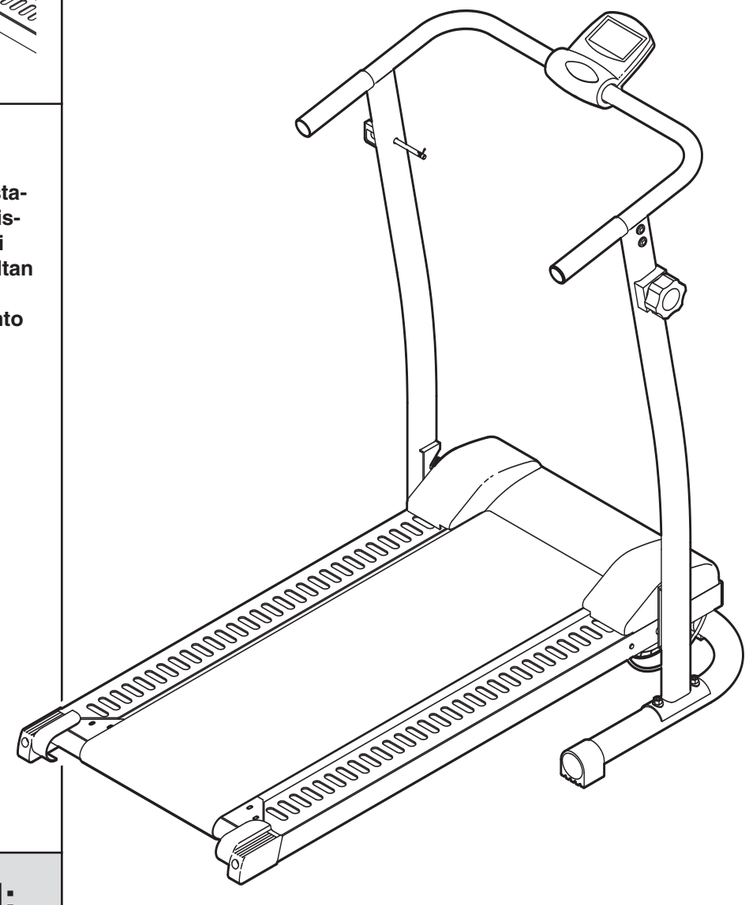
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
COMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER 6
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 8
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 9
LISTA DE PIEZAS 10
DIBUJO DE LAS PIEZAS 11
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la máquina para correr, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarias.**

2. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

3. **Este equipo está diseñada para uso en casa solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

5. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente y reemplace cualquier parte desgastada inmediatamente.**

6. **Los protectores del rodillo (vea el dibujo en la página 3) deben de estar separados 3 mm de pulgada del rodillo trasero. Ajuste los protectores del rodillo, si es necesario.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr a todo tiempo.**

8. **La máquina para correrdeberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

9. **Use un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr.**

10. **Utilice siempre zapatos atléticos. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias solamente.**

11. **No use la máquina para correr si es que ésta no está funcionando correctamente.**

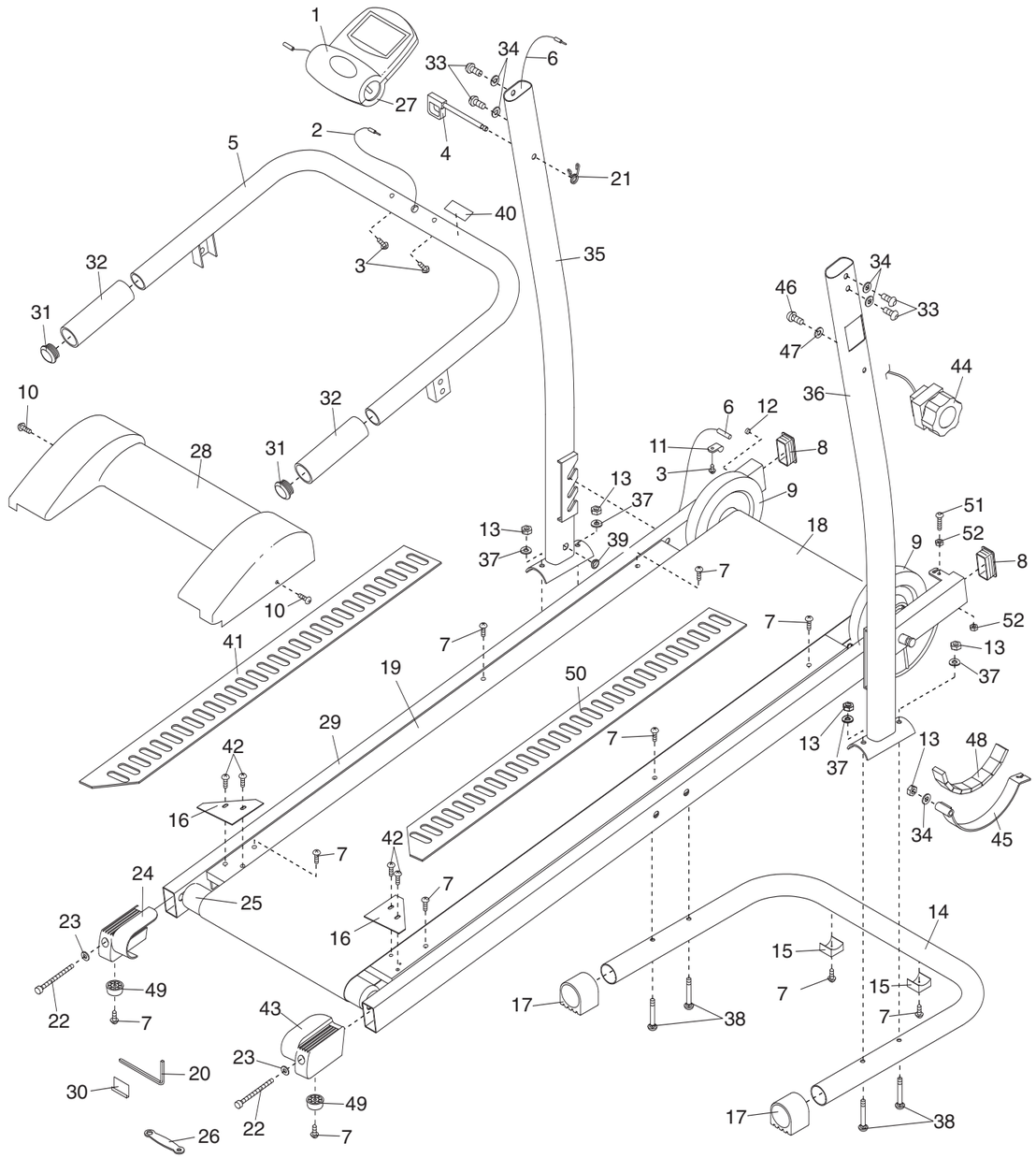
12. **No ponga las manos o pies debajo de la máquina para correr mientras esté en uso.**

13. **Siempre sosténgase de la baranda al subirse, bajarse, o al ejercitar en la máquina para correr.**

14. **Si es que siente dolor o mareos al ejercitar, deténgase inmediatamente y comience a enfriar su cuerpo.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WETL11806.0 R1205A



Zona de entrenamiento de ejercicios, consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su frecuencia cardiaca de su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su ritmo cardíaco de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).

Un enfriamiento, con 5 a 10 minutos de estiramientos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas después en su entrenamiento.

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea.

Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo WETL11806.0

R1205A

Clave	Ctd.	Descripción	Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Consola	29	1	Armadura
2	1	Alambre de la Baranda	30	1	Gancho Adhesivo
3	3	Tornillo de M4 x 12mm	31	2	Tapa de Extremo de la Baranda
4	1	Clavija de Almacenamiento	32	2	Mango de Espuma de la Baranda
5	1	Baranda	33	4	Perno de M8 x 15mm
6	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre	34	4	Arandela de M8
7	10	Perno de M5 x 20mm	35	1	Monrtante Vertical Izquierdo
8	2	Tapa del Extremo de la Armadura	36	1	Monrtante Vertical Derecho
9	1	Rodillo Delantero/Volante	37	4	Arandela en Curva de M8
10	2	Perno de M5 x 10mm	38	4	Perno de M8 x 50mm
11	1	Gancho	39	1	Ojal Reforzado
12	1	Imán	40	1	Calcomanía de Advertencia
13	4	Tuerca de Nylon de M8	41	1	Cubierta de la Plataforma, Izquierda
14	1	Base			
15	2	Almohadilla de la Base	42	4	Perno de M5 x 16mm
16	2	Protector del Rodillo	43	1	Tapa del Extremo de la Armadura Derecho
17	2	Tapa del Extremo de la Base			
18	1	Banda para Caminar	44	1	Cable/Control de Resistencia
19	1	Plataforma para Caminar	45	1	Placa del Imán
20	1	Llave “L”	46	1	Perno de M5 x 12mm
21	1	Soporte del Resorte	47	1	Arandela de M5
22	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Posterior	48	8	Imán de la Resistencia
			49	2	Pie de la Tapa de Extremo
23	2	Arandela del Rodillo Posterior	50	1	Cubierta de la Plataforma, Derecha
24	1	Tapa del Extremo de la Armadura Izquierdo	51	1	Perno de M6 x 60mm
			52	2	Tuerca de M6
25	1	Rodillo Posterior	#	1	Paquete de Lubricante
26	1	Llave	#	1	Manual del Usuario
27	1	Cubierta de las Pilas			
28	1	Cubierta			

Estas piezas no están ilustradas.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para pedir piezas de repuesto.

ANTES DE COMENZAR

Felicitaciones por seleccionar la nueva máquina para correr WESLO® CADENCE 150. La máquina para correr CADENCE 150 ha sido diseñada para que Usted disfrute de sesiones de ejercicios cardiovasculares efectivas en la comodidad y conveniencia de su hogar. Y cuando la máquina para correr CADENCE 150 no esté en uso, se puede plegar, requiriendo menos de la mitad del espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es WETL11806.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

⚠ ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

Refiérase al dibujo a la derecha. Localice las calcomanía de advertencia indicada, en la máquina para correr. Nota que el texto en la calcomanía de advertencia están en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubran la que están en inglés.

Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea la contraportada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

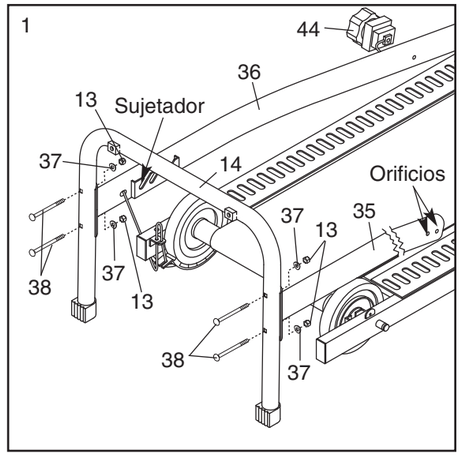
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **Para armarla sólo se requieren la llave "L" y la llave inglesa que vienen incluidas.**

1. Identifique el Montante Vertical Derecho (36); el Cable/Control de Resistencia (44) se debe guiar mediante el Montante Vertical Derecho. Ubique la Base (14) cerca del Montante Vertical Derecho y el Marco (29). Pida que otra persona sostenga el Montante Vertical Derecho en contra de la Base como se muestra.

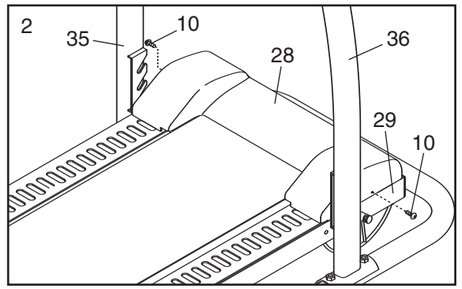
   Conecte el Montante Vertical Derecho (36) con la Base (14) con dos Pernos de M8 x 50mm (38), dos Arandelas en Curva de M8 (37), y dos Tuercas de Nylon de M8 (13) como se muestra. Asegúrese que las Arandelas en Curva queden giradas de tal manera que se conformen a la curva de la Base. **No apriete las Tuercas de Nylon todavía.**

   Conecte el Montante Vertical Izquierdo (35) con la Base (14) de la misma manera. Asegúrese que el Montante Vertical Izquierdo quede orientado de manera que los dos orficios indicados queden sobre el costado que se muestra. **No apriete las Tuercas de Nylon todavía.**



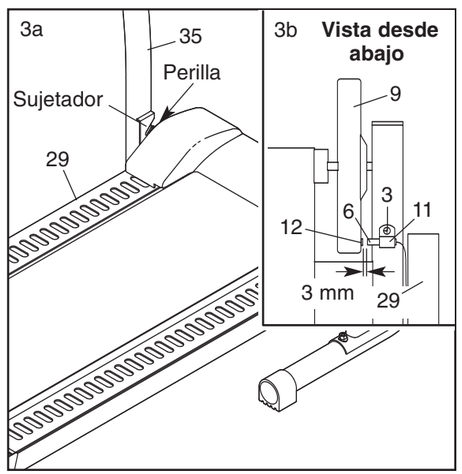
2. Levante el Montante Vertical Izquierdo (35) y el Montante Vertical Derecho (36) a la posición que se muestra.

   Conecte la Cubierta (28) con el frente del Marco (29) con dos Pernos de M5 x 10mm (10).



3. Vea el dibujo 4a. Sostenga el frente del Marco (29) entre el Montante Vertical Izquierdo (35) y el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí). Localice la perilla pequeña de inclinación a cada costado del Marco. Deslice las perillas hacia uno de los tres juegos de ranuras en los sujetadores en los Montantes Verticales. **Asegúrese que las perillas queden completamente insertadas a la misma altura.**

   Mire debajo del Marco (29) cerca del Montante Vertical Izquierdo (35). Vea el dibujo 4b. Localice el Gancho (11) conectado debajo del Marco. Inserte el Interruptor de Lengüeta (6) en el Gancho como se muestra. Luego, localice el Imán (12) en el Volante (9) izquierdo. Gire el Volante hasta que el Imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Mueva el Interruptor de Lengüeta de manera que haya un espacio de 3 mm entre el Interruptor de Lengüeta y el Imán.** Luego, apriete el Tornillo de M4 x 12mm (3) en el Gancho.



GUÍAS DE EJERCICIO FíSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

¿POR QUE EJERCITAR?

Se ha comprobado que el ejercicio es esencial para la buena salud y bienestar. Un programa de ejercicios completo ayuda a desarrollar un corazón más fuerte y eficiente, al mismo tiempo mejorando la función respiratoria, aumento de la resistencia, mejor control del peso, y un aumento de la habilidad para enfrentar el estrés, y un aumento del auto estima.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como una guía. El gráfico que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicios aeróbicos.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

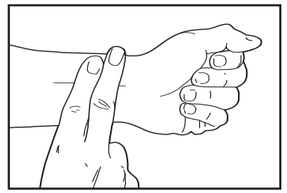
Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los *calorías carbohidratos* para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las *calorías de grasa* almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicios aeróbicos, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU RITMO CARDIACO



Para medir su ritmo cardíaco, primero haga ejercicios por al menos cuatro minutos. Entonces, pare de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñecas como se muestra. Tome una cuenta de sus latidos por seis segundos, y multiplique su resultado por diez para encontrar su frecuencia cardiaca. Por ejemplo, si la cuenta de sus latidos del corazón por seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es 140 latidos. (Se usa una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardiaca baja rápidamente cuando deja de ejercitar.)

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo debe incluir las siguientes fases:

Un calentamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para un ejercicio más estrenuo.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

1. SINTOMA: LA CONSOLA NO FUNCIONA EN FORMA CORRECTA.

a. Reemplace las pilas en la consola (vea el paso de armado 6 en la página 5).

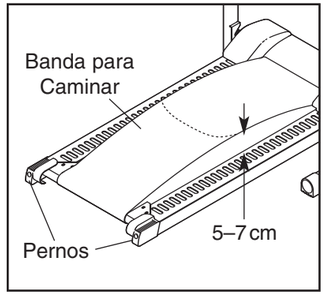
b. Asegúrese que el interruptor de lengüeta esté ajustado en forma correcta (vea el paso de armado 4 en la página 4).

c. Asegúrese que el cable de la baranda este completamente enchufado en el cable de la consola (vea el paso de armado 7 en la página 5).

d. La consola, como la mayoría de los productos electrónicos, es susceptible a la corriente estática que se produce de ciertos tipos de ropa o por el uso de la máquina para correr. Si es que la pantalla está en blanco o está entregando lecturas incorrectas, aplique un aerosol antiestático a la baranda. Este tipo de aerosol se encuentra disponible en tiendas donde se venden productos de lavandería.

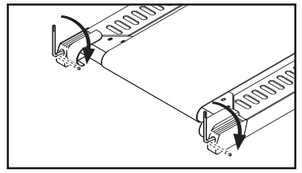
2. SINTOMA: LA BANDA PARA CAMINAR NO SE DESLIZA EN FORMA SUAVE.

a. Si es que la banda para caminar esta dem-asiado apretada, se perjudica la ejecución y la banda para caminar puede tener daños permanentes. Use la llave “L” y gire los pernos de ajuste de ambos rodillos traseros en dirección contraria a las manecillas del reloj por 1/4 de vuelta. Cuando la tensión esta correcta, se puede levantar la banda para caminar de 5 a 7 cm. (2 a 3 pulgadas). Camine en la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar quede apretada en la forma correcta. Tenga cuidado a mantener la banda para caminar centrada.

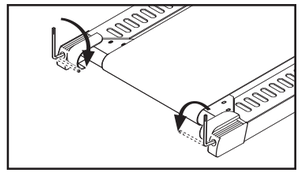


3. SINTOMA: LA BANDA PARA CAMINAR SE DESLIZA O ESTÁ DESCENTRADA.

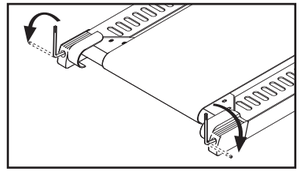
a. **Si al caminar en la banda, ésta se desliza,** use la llave “L” para girar ambos pernos de ajuste en dirección de las manecillas del reloj, por 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar está apretada correctamente, debería poder levantar ambos costados de la banda para caminar entre 5 a 7 cm. Camine en la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar quede apretada en la forma correcta. Tenga cuidado a mantener la banda para caminar centrada.



b. **Si es que la banda para caminar se desliza hacia el lado izquierdo,** use la llave “L” para girar el perno de ajuste izquierdo en la dirección de las manecillas del reloj, y el perno de ajuste derecho en la dirección contraria a las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no apretar la banda para caminar demasiado. Camine en la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar quede centrada.



c. **Si es que la banda para caminar se ha deslizado hacia la derecha,** use la llave “L” para girar el perno de ajuste de la izquierda en la dirección contraria de las manecillas del reloj, y el perno de ajuste derecho en la dirección de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no apretar la banda para caminar demasiado. Camine en la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar quede centrada.

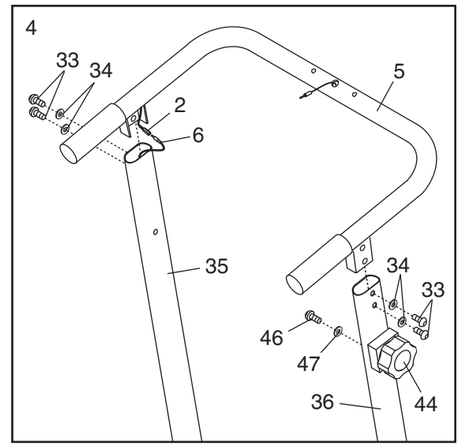


4. Sostenga la Baranda (5) cerca de los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (35, 36). Conecte el Cable de la Baranda (2) con el Cable del Interruptor de Lengüeta (6). Inserte los Cables hacia abajo por el Montante Vertical Izquierdo.

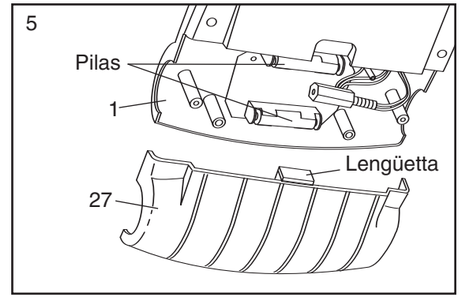
   Conecte la Baranda (5) con los Montantes Verticales (35, 36) con cuatro Pernos de M8 x 15mm (33) y cuatro Arandelas de M8 (34). **Tenga cuidado de no pellizcar los Cables (2, 6).**

   Vea el paso 1. Apriete las cuatro Tuercas de Nylon de M8 (13).

   Conecte el Control de Resistencia (44) con el Montante Vertical Derecho (36) con el Perno de M5 x 12mm (46) y la Arandela de M5 (47).



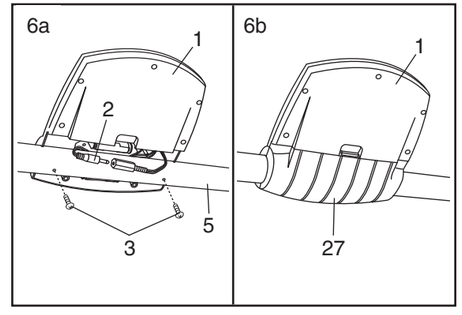
5. La Consola (1) requiere dos pilas de tipo “AAA”. Se recomiendan las pilas alcalinas. Presione la lengüeta indicada sobre la Cubierta de las Pilas (27) y saque la Cubierta de las Pilas. Inserte dos pilas en el bastidor; **asegúrese que los polos negativos (–) de las pilas queden tocando los resortes en los bastidores de las pilas.**



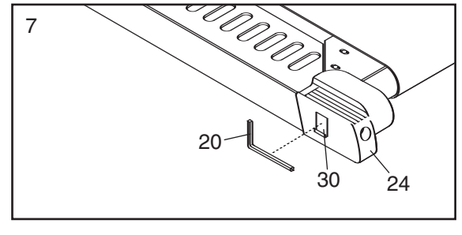
6. Vea el dibujo 7a. Sostenga la Consola (1) cerca de la Baranda (5). Conecte el cable sobre la Consola con el Cable de la Baranda (2). Conecte la Consola a la Baranda con dos Tornillos de M4 x 12mm (3). **Asegúrese de no pellizcar los cables.**

   Vea el dibujo 7b. Presione la Cubierta de las Pilas (27) de vuelta sobre la Consola (1).

   Asegúrese que la banda para caminar tenga la tensión adecuada (vea el SINTOMA 3 en la página 8).



7. Quite el papel del respaldo del Gancho Adhesivo (30). Presione el Gancho Adhesivo sobre la Tapa de Extremo del Marco Izquierda (24) en la ubicación indicada. Presione la Llave “L” (20) en el Gancho Adhesivo.

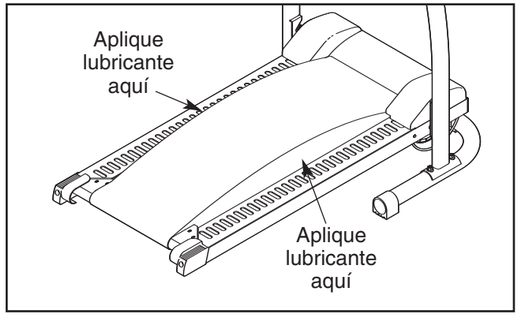


8. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Para proteger el piso o la alfombra de daño, coloque un tapete bajo la máquina para correr.

COMO USAR LA MÁQUINA PARA CORRER

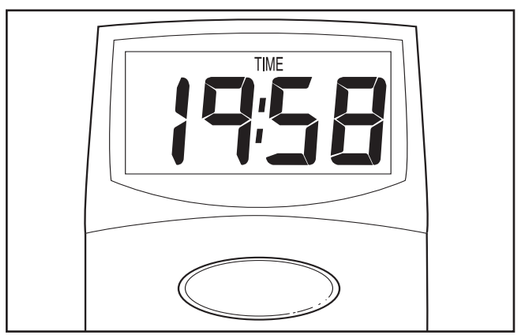
COMO LUBRICAR LA PLATAFORMA PARA CAMINAR

Antes de usar la máquina para correr, debe lubricar la plataforma para caminar. Abra el paquete de lubricante que viene incluido. Alcance por debajo de un costado de la banda para caminar tan lejos como pueda alcanzar, y aplique la mitad del lubricante a la plataforma para caminar. Luego, alcance por debajo del otro costado de la plataforma para caminar y aplique el resto del lubricante. **Después de que haya aplicado el lubricante, camine sobre la máquina para correr por algunos minutos para extender la cobertura del lubricante.**



OPERACIÓN DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de que la consola se pueda operar, debe instalar pilas (vea el paso de armado 5 en la página 5). Si es que hay una capa plástica delgada sobre la consola, quítela.



La consola viene equipada con seis modos de operación:

- Velocidad [SPEED] — Este modo de operación le muestra su velocidad en millas por hora.
- Distancia [DIST] — Este modo de operación le muestra el número de millas que ha caminado.
- Tiempo [TIME] — Este modo de operación le muestra el tiempo que ha transcurrido.
- Odómetro [ODO] — Este modo de operación le muestra la distancia que la banda para caminar ha avanzado desde la última vez que se cambiaron las pilas.
- Caloría [CAL] — Este modo de operación le muestra la cantidad aproximada de calorías que ha quemado.
- Escáner [SCAN] — Este modo de operación le muestra los modos de Velocidad, Distancia, Tiempo, Odómetro, y Caloría.

Siga los pasos a continuación para operar la consola.

1. Encienda la consola.

   Para encender la consola, presione el botón de la consola o comience a caminar. Nota: Si es que recién ha instalado pilas, la consola ya está encendida.

2. Monitoree su progreso con los seis modos de operación.

   Cuando la máquina es encendida, está seleccionado el modo de operación Escáner y aparece el indicador de escáner. La consola muestra los modos de operación de Velocidad, Distancia, Tiempo, Odómetro, y Caloría, por más o menos seis segundos cada uno en un ciclo repetitivo.

   Para seleccionar sólo un modo, como Velocidad, Distancia, Tiempo, Odómetro, o Caloría, presione el botón de la consola hasta que solamente aparezca el indicador de Distancia, Tiempo, Odómetro, o Caloría en la pantalla. Asegúrese de que NO aparezca el modo Escáner.

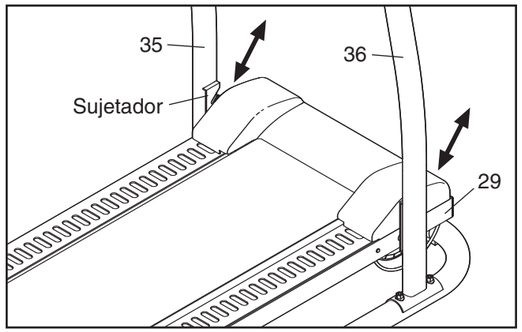
   Para recomenzar todos los modos de operación (excepto el modo Odómetro), presione el botón de la consola por aproximadamente tres segundos.

3. Apague el equipo.

   Para apagar el equipo, simplemente espere algunos minutos. Si es que la banda para caminar no se mueve y el botón de la consola no se presiona por algunos minutos, **la máquina se apaga automáticamente.**

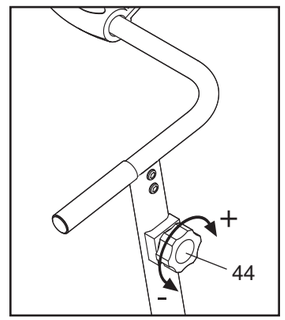
COMO AJUSTAR LA INCLINACION

La inclinación de la máquina para correr se puede ajustar a cualquiera de tres ángulos. Para cambiar la inclinación, primero levante el frente del Marco (29) de manera tal que las pequeñas perillas de inclinación en los costados del Marco se deslicen hacia fuera de las ranuras en los sujetadores sobre los Montantes Verticales (35, 36). Levante o baje el Marco, y deslice las perillas en uno de los juegos de ranuras en los sujetadores. **Asegúrese que las perillas queden completamente insertadas y a la misma altura.**



⚠ PRECAUCIÓN: Asegúrese que las perillas de inclinación queden completamente insertadas y a la misma altura.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

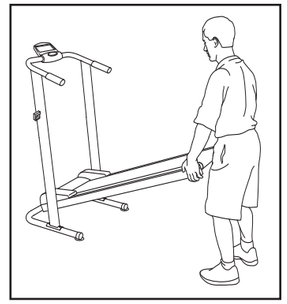


Para aumentar la intensidad de su sesión de ejercicios, se puede ajustar la resistencia en la banda para caminar. Para aumentar la resistencia, gire la Perilla de Resistencia (44) en la dirección de las manecillas del reloj. Para disminuir la resistencia, gire la Perilla de Resistencia en contra de la dirección de las manecillas del reloj.

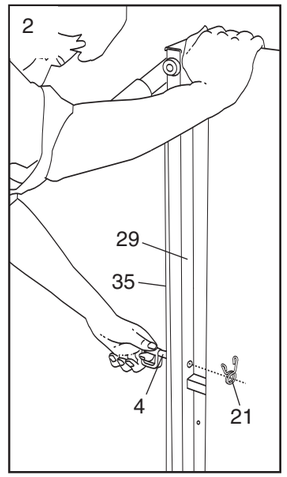
COMO PLEGAR LA MAQUINA PARA CORRER PARA ALMACENARLA

Cuando la máquina para correr no está en uso, puede plegarse en una posición compacta de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Usted debe estar en condición de levantar 25 libras (11 kilogramos) en forma segura para levantar, bajar o mover la máquina para correr.** Siga los paso abajo para plegar la máquina.

1. Sostenga la máquina para correr en la posición que se muestra. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de heridas, doble las rodillas y mantenga la espalda recta. Al levantar la máquina para correr, asegúrese de hacer fuerza con las piernas en vez de con la espalda.** Levante la máquina para correr a la posición vertical.



2. Sostenga firmemente la máquina para correr con la mano derecha como se muestra. Inserte la Clavija de Almacen-amiento (4) en el orficio en el costado izquierdo del Montante Vertical Izquierdo (35) y en el Marco (29) **hasta donde llegue.**



   Luego, presione los extremos del Soporte del Resorte (21) el uno hacia el otro, y deslice el Soporte del Resorte hacia el extremo de la Clavija de Almacenamiento (4).

COMO BAJAR LA MAQUINA PARA CORRER A LA POSICION DE USO

1. Sostenga la máquina para correr en forma segura y firme en la posición que se muestra en el dibujo 2 arriba. Presione los extremos del Soporte del Resorte (21) el uno hacia el otro, y deslice el Soporte del Resorte del extremo de la Clavija de Almacenamiento (4). Saque la Clavija de Almacenamiento y mueva, con movimiento giratorio, la máquina para moverla un par de pulgadas. Luego, inserte nuevamente la Clavija de Almacenamiento y ponga de nuevo el Soporte del Resorte.

2. Sostenga la máquina para correr en forma segura con ambas manos y baje la máquina para correr hacia el piso. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de heridas, doble las piernas y mantenga la espalda erguida.**